

KURSE

Atem und Bewegung nach der Methode Middendorff

SCHAAN – Der Atem reagiert auf alles, auf Angst wie Freude, auf Anspannung, Anstrengung und Krankheit. Er spiegelt den Zustand des Körpers, des Geistes und der Seele. Bei vielen Menschen ist der Atem aus dem natürlichen Rhythmus geraten. So können etwa Unwohlsein, Energielosigkeit, Schwindel, Angstzustände, Atemnot und psychosomatische Krankheiten die Folge sein.

In diesem Kurs lernen Sie, Ihren Atem durch Bewegungs- und meditative Sammlungsübungen neu zu erfahren und bewusst zu machen. Diese einfachen Übungen, die später auch allein gemacht werden können, bringen Sie zurück zu Ihrem ursprünglichen Atem. Sie helfen, Ihre körpereigenen Kräfte sowie Ihre Energie und Lebensfreude zu aktivieren und unterstützen so Heilungsprozesse. Sie sind für Menschen jeden Alters geeignet. Der Kurs 771 unter der Leitung von Ursula Geiger beginnt am Mittwoch, 12. Januar um 18 Uhr im Haus Stein-Egerta in Schaan. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail info@stein-egerta.li. (PD)

Mit Holz arbeiten

BALZERS – Mit Holz arbeiten ist eine spannende und mit der Natur verbundene Arbeit. Es werden aus einem Stück Holz verschiedene Figuren geschnitzt und wer interessiert am Drechseln ist, kann diese Technik an diesem Kurs auch kennen lernen. Mit Holz und ein wenig handwerklichem Flair kann jedermann/-frau tolle Kreationen herstellen. Der Kurs 106 unter der Leitung von Emil Nipp beginnt am Donnerstag, 13. Januar um 19 Uhr in der Primarschule Iramali in Balzers. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail info@stein-egerta.li. (PD)

Die Kraft des Mandalas Meditation – Mitte – Ausdruck

BALZERS – Die Kursleiterin führt die Teilnehmenden jeweils durch eine gesprochene Meditation in die eigene Mitte. Sie ist behilflich, die in dieser Mitte gespürte Kraft in Symbole, mittels Farben und Formen, umzusetzen. Diese entstandenen Zeichen- und Bildelemente werden danach in einem Mandala zu einem gesamten Ganzen zusammengefügt. Es entsteht ein Mandala der ureigenen Kraft.

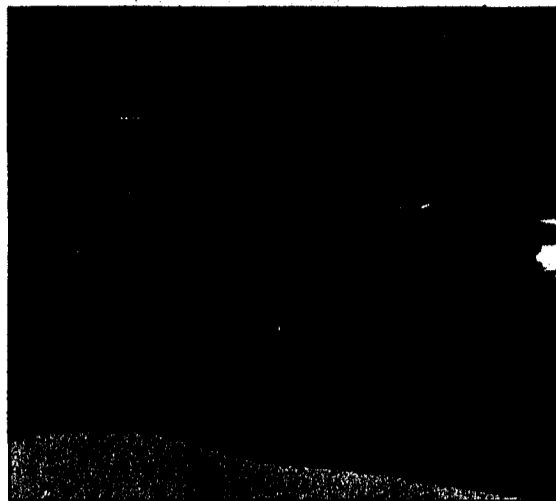
Der Kurs 213 unter der Leitung von Susanna Beck beginnt am Donnerstag, 13. Januar um 19 Uhr im Mehrzweckgebäude in Balzers. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail info@stein-egerta.li. (PD)

So alt und so gut

Vaduz ist Etappenort der einzigen Winterrallye für historische Automobile

VADUZ – Am Freitag, 14. Januar zwischen 13.15 und 13.40 Uhr, machen sie Halt vor dem Kunstmuseum Liechtenstein – die tapferen Fahrer des «Winter-Raid 2005», die weder Schnee und noch weniger die Kälte fürchten.

Punkt 12 Uhr mittags starten sie in Klosters zur ersten Etappe, die in Vaduz endet. Unterwegs: Geschicklichkeits- und Navigationsprüfungen (gefahren wird nach Roadbook) sowie Regelmässigkeitsfahrten. Der Raid ist kein Rennen, sondern eine sportlich-touristische Rallye – und als Winterveranstaltung eine harte Prüfung für die Fahrer und ihre Autos. Die Initiative zum Etappenhalt vor dem Kunstmuseum kam von diesem Institut: Man will die Teilnehmer (denen dort warme Getränke gereicht werden) aber auch ein weiteres Publikum auf das Kunstmuseum aufmerksam machen. Die Verantwortlichen des Raid haben die originelle Idee aufgenommen und von nun an wird der Raid-Tross alle zwei Jahre nach Vaduz kommen. (In den Zwischenjahren ist Ascona an der Reihe.) Nachdem das Bordblatt gestempelt, die Getränke im Kunstmuseum genossen und Unterlagen über das Museum abgegeben worden sind, werden die Oldtimerautos zum Rathaus verschoben. Von dort wird im Minutenabstand zur zweiten Tagesetappe, die über den Arlberg nach Innsbruck führt, gestartet. Am 15. Januar wird dann St. Moritz erreicht. Hier gibt es einen spektakulären Nachtslalom und eine Nachtetappe über den Berninapass. Dem Sieger dieser Nachtübung winkt der «White Star of St.



Gefährte wie diese werden an der Winterrallye für historische Automobile in Vaduz Halt machen.

Moritz», verliehen vom Kur- und Verkehrsverein St. Moritz. Der letzte Raidtag, der 16. Januar, führt zunächst über den Maloja, dann zurück über den Julier an den Startort Klosters. Hier werden die Autos auf Initiative von Klosters Tourismus durch das Publikum bewertet. Die Fahrer sitzen derweil bereits beim traditionellen Fondue, auf das die Preisverteilung folgt. Von höchstem Interesse sind die

Autos des zweiten «WinterRaid». So gehen gleich je zwei Porsche 356 und Lancia Aurelia B 20 an den Start, ein Fiat Abarth 124 fehlt ebenso wenig wie der legendäre Lancia Stratos. Ein Opel Kadett GTE Rallye – dieses Auto hat Weltmeister Röhrli pilotiert – mehrere Mercedes, Austin Healey, dann Volvo, MG, Triumph und Lotus gehören zum Teilnehmerfeld, zu dem Autos bis Jahrgang 1976 zugelas-

sen sind. Ältestes Fahrzeug ist ein englischer Lagonda Rapide Le Mans von 1934. Sein Fahrer fährt bei jedem Wetter selbstverständlich offen.

Informationen zur Rallye

Organisation: Gaby Annaheim; Weiherweg 86, Basel, Telefon 061 301 38 95, Fax 061 301 38 59, www.raid-suisse-paris.ch, E-Mail an: info@raid-suisse-paris.ch. (PD)

KURSE

Yoga-Sonnengruss

NENDELN – Körper-, Atem- und Entspannungsübungen. Surya Namaskar ist eine der bekanntesten Übungen des Yoga. Dabei handelt es sich um eine dynamische Abfolge von Yogastellungen, die harmonisch eine in die andere übergehen. Sie entstammen der uralten Yogatradition und dienen der Aktivierung von Körper und Geist. Gerade für die kalte Jahreszeit ist Surya Namaskar hervorragend geeignet, das «innere Feuer» zu entfachen und zu pflegen. Durch die Wirkung auf den Körper, den Atem und den Geist wird so auch Spannkraft und Widerstandsfähigkeit gefördert. Neben einer Grundform werden mögliche Alternativen bei körper-

lichen Problemen gezeigt. Ebenso wird das Thema Aktivität und Entspannung in den Möglichkeiten verschiedener Yogaübungen vermittelt. Der Kurs 772 unter der Leitung von Roland Witzemann beginnt am Mittwoch, 12. Januar um 19.30 Uhr in der Primarschule in Nendeln. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Tel. 232 48 22 oder per E-Mail info@stein-egerta.li. (PD)

Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren

ESCHEN – Dieser Anfängerkurs beginnt am Mittwoch, 12. Januar um 16.15 Uhr im Hallenbad in Eschen unter der Leitung von Lud-

wig Giesinger. Vermittlung der Kernelemente, z. B. schweben, gleiten, atmen; Einführung und Schulung von Kernbewegungen, z. B. antreiben mit Armen und Beinen, untertauchen; Spielformen wie Purzelbäume, Fangis, Beachvolley; freiwilliger Abschlussstest. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta, Tel. 232 48 22 oder per E-Mail info@stein-egerta.li. (PD)

Qigong: Übungen zur Lebenspflege

SCHAAN – Qigong hat eine Jahrtausende alte Tradition. In China ist Qigong – ursprünglich nur als Geheimlehre bekannt – ein wichtiger Bestandteil der traditionellen

chinesischen Medizin (TCM) und erfährt dort grossen Zuspruch und hat hohes Ansehen. Auch bei uns im Westen erlangen die ganzheitlichen Gesundheitsübungen, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen ansprechen, immer mehr Bedeutung. Um die Qigong-Methode zu erlernen, bedarf es weder einer Erfahrung, noch wird sportliches Engagement oder Fitness vorausgesetzt. Sie ist für alle Generationen und Leistungsgruppen gleichermaßen geeignet.

Der Kurs 769 unter der Leitung von Rüdiger Breustedt beginnt am Montag, 10. Januar um 18 Uhr im Haus Stein-Egerta in Schaan. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta, Tel. 232 48 22. (PD)

SONDERVERKAUF vom Montag 27. Dezember 2004 bis Samstag 15. Januar 2005

Fundgrube bis 80% Rabatt
Sofas, Tische, Betten,
Schränke, Nomadenteppiche
und vieles mehr ...



**20-50%
Rabatt**

auf dem Sonderverkaufs-
Sortiment

